

| 1º SEMANA | | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO |
|------------|--------|-----------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|---|
| | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| COMIDA | 1º | POLLO CON COLIFLOR Y PATATA | COCIDO COMPLETO | HUEVO CON VERDURAS Y ARROZ | CREMA DE ZANAHORIA CON LACÓN | MERLUZA CON PISTO Y ARROZ | RAGOUT DE POLLO CON VERDURAS Y ARROZ | CALAMARES EN SALSA AMERICANA CON VERDURAS Y ARROZ |
| | POSTRE | FRUTA TRITURADA | YOGUR | FRUTA TRITURADA | CREMA DE MANZANA ASADA | YOGUR | FRUTA TRITURADA | QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO |
| CENA | 1º | HUEVO CON ATÚN, VERDURAS Y PATATA | PASTA CON JAMÓN YORK Y VERDURAS | SALMÓN CON ESPINACAS Y PATATA | CREMA DE CALABACÍN CON PAVO | HUEVO CON PATATA Y VERDURAS | MERLUZA CON VERDURAS Y PATATA | ALBÓNDIGAS CON TOMATE, PIMIENTOS Y PASTA |
| | POSTRE | YOGUR | FRUTA TRITURADA | FLAN | YOGUR | FRUTA TRITURADA | YOGUR | FRUTA TRITURADA |
| Kcal | 1277 | 1.164 | 1.421 | 1.392 | 1.148 | 1.242 | 1.208 | 1.367 |
| Proteína g | 71 | 77 | 78 | 60 | 77 | 63 | 70 | 73 |
| HC g | 124 | 82 | 136 | 136 | 106 | 118 | 124 | 162 |
| HC Simp. g | 42 | 35 | 41 | 52 | 59 | 34 | 34 | 36 |
| Lípidos g | 52 | 55 | 57 | 64 | 43 | 55 | 44 | 45 |
| Sal g | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 1 | 2 |

(*) La opción mas recomendable y se utiliza para la valoración nutricional estimada de la comida y cena. Esta estimación incluye el postre.

Dpdo. En Nutrición y Dietética

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza



Supervisado por:

| 2º SEMANA | | LUNES 12 | MARTES 13 | MIÉRCOLES 14 | JUEVES 15 | VIERNES 16 | SABADO 17 | DOMINGO 18 |
|-------------------|--------|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|---|------------------------------------|---|--------------------------------|
| COMIDA | 1º | CREMA DE VERDURAS CON HUEVO | HUEVO CON ATÚN, VERDURAS Y PATATA | POLLO CON MANZANA Y ARROZ | RISOTTO DE TRIGUEROS Y SETAS CON LIMANDA | HUEVO CON CALABACÍN Y PATATA | SALMÓN CON PISTO Y ARROZ | POLLO CON VERDURAS Y PASTA |
| | POSTRE | FRUTA TRITURADA | FLAN | FRUTA TRITURADA | YOGUR | FRUTA TRITURADA | YOGUR | FRUTA TRITURADA |
| CENA | 1º | POLLO CON JUDÍAS VERDES Y PATATA | MERO CON TOMATES ASADOS Y PASTA | CREMA DE PUERROS CON HUEVO | BACALAO CON VERDURAS Y PASTA | PASTA CON JAMÓN YORK Y VERDURAS | CREMA DE AJETES TIERNOS CON CINTA DE LOMO | MERLUZA CON ACELGAS Y ARROZ |
| | POSTRE | YOGUR | FRUTA TRITURADA | YOGUR | CREMA DE MANZANA ASADA | QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO | FRUTA TRITURADA | YOGUR |
| Kcal | 1303 | 1.087 | 1.415 | 1.302 | 1.495 | 1.223 | 1.264 | 1.337 |
| Proteína g | 71 | 57 | 75 | 60 | 94 | 69 | 67 | 76 |
| HC g | 129 | 83 | 141 | 128 | 170 | 111 | 120 | 150 |
| HC Simp. g | 41 | 32 | 56 | 44 | 53 | 33 | 34 | 31 |
| Lípidos g | 52 | 55 | 54 | 58 | 45 | 53 | 54 | 45 |
| Sal g | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 |

(*) La opción mas recomendable y se utiliza para la valoración nutricional estimada de la comida y cena. Esta estimación incluye el postre.

Dpdo. En Nutrición y Dietetica

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza

CODINMA
Colegio
Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid.

Supervisado por:

| 3º SEMANA | | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO |
|------------|--------|-------------------------------|----------------------------|---------------------------|----------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|---|
| | | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| COMIDA | 1º | TERNERA CON PATATA Y VERDURAS | MERO CON PIMIENTOS Y ARROZ | COCIDO COMPLETO | PAVO CON TOMATES ASADOS Y PATATA | MERLUZA CON VERDURAS Y PATATA | JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS | RAGÚ DE TERNERA CON CHAMPIÑONES Y ARROZ |
| | POSTRE | FRUTA TRITURADA | YOGUR | FRUTA TRITURADA | YOGUR | CREMA DE MANZANA ASADA | CREMA DE ARROZ CON LECHE | FRUTA TRITURADA |
| CENA | 1º | GALLO CON MENESTRA Y PASTA | POLLO CON MANZANA Y PATATA | PASTA CON ATÚN Y VERDURAS | HUEVO CON PISTO Y ARROZ | POLLO CON VERDURAS Y PASTA | CREMA DE ZANAHORIA CON BACALAO | CALAMARES EN SALSA AMERICANA CON VERDURAS Y ARROZ |
| | POSTRE | YOGUR | YOGUR | FLAN | YOGUR | YOGUR | FRUTA TRITURADA | QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO |
| Kcal | 1340 | 1.230 | 1.255 | 1.635 | 1.270 | 1.280 | 1.360 | 1.352 |
| Proteína g | 78 | 79 | 74 | 89 | 78 | 72 | 68 | 82 |
| HC g | 132 | 114 | 117 | 159 | 109 | 137 | 123 | 167 |
| HC Simp. g | 42 | 34 | 33 | 64 | 24 | 58 | 53 | 32 |
| Lípidos g | 51 | 47 | 47 | 66 | 57 | 45 | 60 | 36 |
| Sal g | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 |

(*) La opción mas recomendable y se utiliza para la valoración nutricional estimada de la comida y cena. Esta estimación incluye el postre.

Dpdo. En Nutrición y Dietetica

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza

CODINMA
Colegio Profesional de Dietistas y Nutricionistas de Madrid

Supervisado por:

| 4º SEMANA | | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO |
|-------------------|--------|--------------------------------|------------------------------------|--|----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| | | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 |
| COMIDA | 1º | POLLO ENCEBOLLADO CON ARROZ | LENTEJAS CON VERDURAS Y JAMÓN YORK | PAVO EN SALSA DE CHAMPIÑONES CON PASTA | ALBÓNDIGAS CON PATATA Y VERDURAS | CREMA DE ZANAHORIA CON MERLUZA | PATATAS CON TERNERA Y VERDURAS | GARBANZOS CON LIMANDA Y VERDURAS |
| | POSTRE | YOGUR | FRUTA TRITURADA | YOGUR | CREMA DE MANZANA ASADA | QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO | YOGUR | FRUTA TRITURADA |
| CENA | 1º | MERLUZA CON ESPINACAS Y PATATA | SALMÓN CON PIMIENTOS Y ARROZ | HUEVO CON PATATA Y VERDURAS | CREMA DE CALABAZA CON CERDO | BACALAO CON VERDURAS Y PASTA | MERLUZA CON ACELGAS Y ARROZ | CREMA DE AJETES TIERNOS CON POLLO |
| | POSTRE | FRUTA TRITURADA | FLAN | FRUTA TRITURADA | YOGUR | FRUTA TRITURADA | FRUTA TRITURADA | YOGUR |
| Kcal | 1283 | 1.231 | 1.490 | 1.288 | 1.340 | 1.163 | 1.224 | 1.244 |
| Proteína g | 77 | 80 | 68 | 80 | 64 | 85 | 78 | 87 |
| HC g | 123 | 120 | 171 | 112 | 118 | 115 | 119 | 107 |
| HC Simp. g | 42 | 33 | 56 | 32 | 62 | 36 | 31 | 42 |
| Lípidos g | 49 | 43 | 54 | 55 | 64 | 37 | 45 | 46 |
| Sal g | 2 | 2 | 4 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 |

(*) La opción mas recomendable y se utiliza para la valoración nutricional estimada de la comida y cena. Esta estimación incluye el postre.

Dpdo. En Nutrición y Dietetica

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza



Supervisado por: